

បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ
ភាពបិធាតត្រីព្រៃនទេរោគដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំឡើយ

● បិធាតដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំ 5 ដងក្បានមួយអាមិត្យ —
ត្រីក្រប់ និងត្រីក្រឡូវឡើយឡើង។

● បិធាតដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំ 2 ដងក្បានមួយអាមិត្យ —
ត្រីតិចលើកំណើ ត្រីអំណុញ ឬត្រីគុលមាន។

● បិធាតដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំ 1 ដងក្បានមួយអាមិត្យ —
ត្រីបាលមានតាំ ឬ 2 ដងក្បានមួយខែ — ត្រីបាលមានផ្ទុក
ឬត្រីប្រាណេស។

ចូរកំបិធាតត្រី ឬខ្សោនខ្លួនត្រី មកពីកំពង់ផែ Stockton
លោកអ្នកដោយឡើយ។

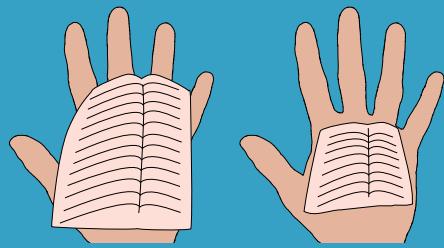
❤ តើបេពុជ្ជានជាបិធាតត្រី?

ការបិធាតត្រីគឺជាមួលសំប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានតាតុ
មួយដែលបានគិតឡើង (Omega-3s) ដែលអាចការពេលធម្មតាបាន។
នៃការបេបេបសំខ្លួន ហើយធ្វើឲ្យខ្សោនរក្សាលក្នុងដៀក
ដែលមិនទាន់តែតិច និងកំណុងបំបុំដែលមិនលួតបាលសំខ្លួន។

តើមានកម្លឹប់អ្នកទេ?

ត្រីខ្លះបានបានកែវិតខ្លួល ដែលអាចបានត្រួតពិនិត្យមួយចំណោះការ
ថាអ្នកមិនលួតបាលសំខ្លួនរក្សាលក្នុងដៀកទេ និងកំណុង។

តើចំនួននៃការបិធាតយ៉ាងណានៅទេ?



ចំនួនការបិធាតត្រីដែលបានឲ្យយោបល់ ប្រែពេលទំហំ និង
កម្រាល់ប៊ូនដែរសំខ្លួន ឬ ឲ្យបេពុជ្ជានទំនុះជាង។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្រី
អាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ និងពេជ្ជអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

កំបិធាតត្រី ដែលស្ថិចចាន់នៅក្នុងស្ថិចឯៗ San Joaquin នៅក្នុង
ភាពិស្សជាមួយអ្នក ដែលអ្នកបិធាតត្រីបានទិញនៅបានអាចបានក្នុង
ឬនៅក្នុងបំបុំដែលមិនត្រីឡើង។ ចំណោះត្រី ដែលអ្នកទិញ :

● បិធាតដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំ ចំនួន 2 ដងក្បានមួយអាមិត្យ
ត្រីមួលមុក, ត្រីអំណុញ, ត្រីបាលមាន,
កំពិស, ត្រីអំណុញ,
ត្រីសាចិទ្ធិ, ត្រីប្រាំ, ត្រី
ផ្ទុកបាក់ក្នុងបំបុំដែលមិនត្រីឡើង



ឬ

● បិធាតដោយតែប្រចាំថ្ងៃកំ
ចំនួន 1 ដងក្បានមួយអាមិត្យ
នៃត្រីបាលបាក់ក្នុងមួល ឬប៉ា
ត្រីស្ថិចបាក់បាប៉ី (តណ្ឌស)
ដោកក្នុងបំបុំ



● កំបិធាត ត្រីត្រូម, ត្រីសុតបិនិស, ត្រីអណ្តាលពិង,
ឬត្រីយុឃុំកំបានដែល លោកអ្នកដោយ



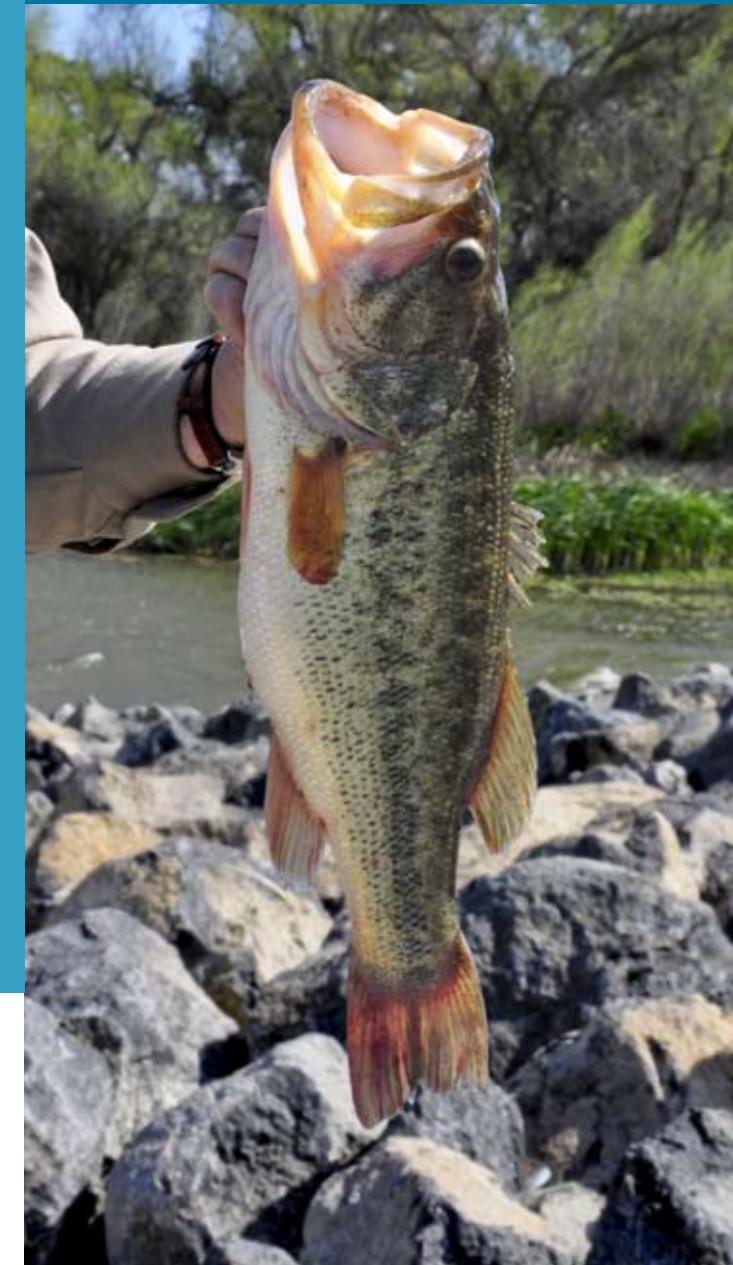
❤ = កម្លឹប់អ្នក Omega-3s

ការិយាល័យបានប្រចាំថ្ងៃកំសុខភាពនិស្សន រដ្ឋបាលីហ្សីត្រូវ
(California Office of Environmental
Health Hazard Assessment)
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្រី
ស្ថិចបាននៅក្នុង

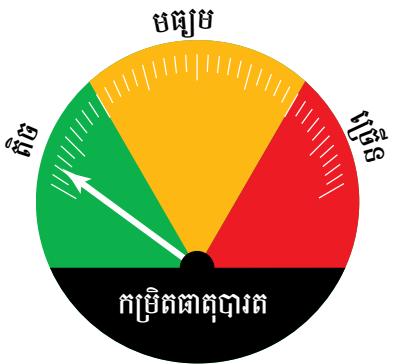
ស្ថិច San Joaquin

ពីកំពង់ផែ Stockton ទៅដែលទំនប់ Friant



សេចក្តីផែនការបរិភោគត្រីសុចបាន នៅក្នុងស្ពឺង San Joaquin

ត្រីវាយ 18 - 45 ឆ្នាំ ជាថិេសល ត្រីដែលមានធ្វោះពេះ ឬ បំផ្លៀដោះក្បែន និងក្នុងរៀង 1 - 17 ឆ្នាំ



ត្រីក្រុមប់ និង
ត្រីក្រឡូរឃ្សីរៀង



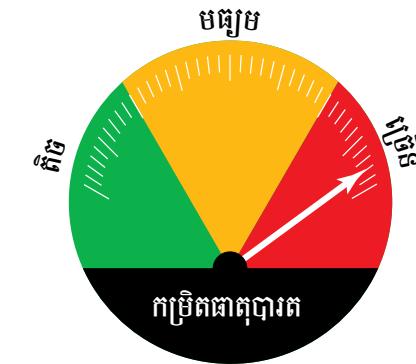
ត្រីអ៊ិណុង



ត្រីតលរង



ត្រីតលមា



ត្រីបាលមាតតំ



ត្រីបាលមានផ្ទុក



ត្រីប្រាងែល

បរិភោគដោយតែត្រោះថ្នាក់
2 សង ក្នុងមួយអាមិត្ត

ឬ

បរិភោគដោយតែត្រោះថ្នាក់
1 សង ក្នុងមួយអាមិត្ត

កំបរិភោគ

ឈើកលេងពេទ្យ ត្រីបាលមានផ្ទុក ព្រោម 27 អីឡូ ឬ ត្រីប្រាងែល — មានចំណេះដាក់នាក់ប៉ុណ្ណោះ 1 សង ក្នុងមួយខែ

កំបរិភោគ

ត្រី ឬខ្សោនខ្សោគ ប្រឡាយឯមូល ឬកិត្តវិភាគ Stockton ឬឱយ